

ほけんだより



26.7.17 菰川小学校

あっという間に1学期もあと1日となりました。いよいよ待ちに待った夏休みに入ります。夏休みは不規則な生活になりがちです。「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を合言葉に、**よい生活リズム**で夏休みを元気に過ごしましょう。

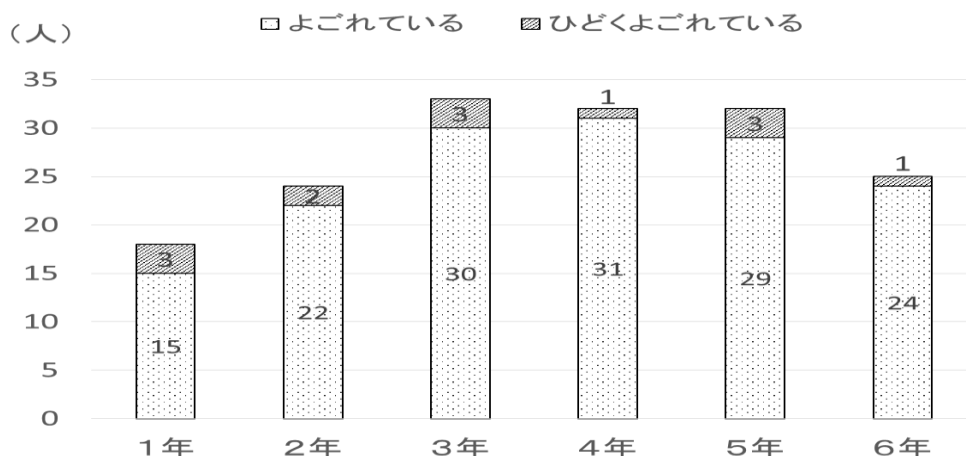
第1回学校保健委員会報告

7月3日(木)、小島先生、長島先生、新井先生をお迎えして、第1回学校保健委員会を開催しました。お忙しい中、ご参加いただいたPTA役員の皆様、ありがとうございました。

今回の学校保健委員会では、学校保健委員会の会則、今年度の役員、「定期健康診断結果について」と、児童保健委員会からは「睡眠って大事？」の発表をしました。

健康診断の結果から

歯垢の状態



歯科健康診断の結果、上のグラフの通り、菰っ子の32.3%の子ども達164名に歯垢が付着していて、歯の清掃ができていない状況が見られる結果でした。また、歯肉の状態が悪い子どもも20%いて、今年度の健康課題の一つです。

歯垢は、むし歯だけでなく、歯肉の病気も引き起こします。毎日の歯みがきがとても大切です。鏡を見て1本1本でいねいな歯みがきを心がけましょう。ご家庭でも是非歯みがきチェックをしてみてください。また、むし歯(未処置歯)のある子が28.1%(142人)もいました。菰川小は、歯科受診率が低い状況です。先日、まだ受診していない人には再度受診票を配りました。お子さんの健康のために、夏休みには必ず治療をお願いいたします。

視力検査の結果より

学年が上がるにつれて視力低下の子が増加しています。特に女子は、4年生頃から視力低下が目立ち、D(0.3未満)の子の割合が多くなり、6年女子は4人に1人がDという結果でした。

字を書くときの姿勢に気をつけるとともに、お家でもテレビやゲームの時間を決めるなど日頃お世話になっている目を休める工夫をしてみましょう。

児童保健委員「睡眠って大事？」の発表より

5・6年生を対象に行った「睡眠についてのアンケート」の結果から良い睡眠をとっている子が少ないということがわかりました。そこで「睡眠がどうして必要なのか」調べたことを発表しました。

アンケートの結果から

- ・高学年の約半数の児童は、10～11時に寝ている。中には12時過ぎに寝ている児童もいる。
- ・「寝る時刻が決まっていない」児童が43%おり、不規則な生活をしている人が多い。
- ・自分の睡眠について「十分だ」と思っている児童が半数以下で、授業中ボーとしたり、元気が出ずやる気が起こらないなど身体に影響が現れている。
- ・睡眠時間では、8～9時間が40%と一番多く、中には6時間未満の児童もいる。
- ・遅くなる理由は、テレビやビデオなどを見ていて遅くなるが一番多い。

睡眠が足りないと・・・

- ・疲れやすくなる。
- ・集中力がなくなり、イライラし攻撃的になる。
- ・ホルモンバランスがくずれ、太りやすくなる。
- ・ホルモンが出にくくなり病気にかかりやすくなる。



しっかり睡眠をとると・・・

- ・脳と体の疲れがとれる
- ・成長ホルモンが出て、体が成長する。
- ・情報を整理し、脳に記憶され、頭の働きがよくなる。

小学生に必要な睡眠時間の目安

7～9歳 → 10～11時間 10～12歳 → 9～10時間

睡眠時間が足りているかの目安は、「朝すっきり目覚めることができる時間！」です。

しっかり眠るためには・・・

- ・寝る直前に38～39度のぬるめのお風呂に入る。
- ・寝る前にテレビを見たり、ゲームをしない。
- ・部屋を暗くして眠れる環境を作る。
- ・昼間体を動かす。
- ・寝る前に食事をしない。
- ・不安なことや悩み事があったら一人でよくよくしないで聞いてもらうようにする。
- ・毎日、寝る時刻を決めて生活リズムを作る！



学校医の先生方より

- ・熱中症に注意をしましょう。
- ・鼻炎は治した方がよい。口が開き乾いてしまい唾液が出なくなるのでむし歯になりやすい。
- ・プールの検査をしたがよく管理されていて問題なかった。

